

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ЧАРЫШСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МБОУ "ЧАРЫШСКАЯ СОШ"

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МС

Решетникова Р.А.


Протокол № 1
от «22» 08 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Замдиректора школы по
УВР 
Решетникова Р.А.

«28» 08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  -
Е.В.Курдюкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Адаптивная физическая культура (ВАРИАНТ 2.2)
ДЛЯ 5-10 КЛАССОВ**

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

с. Чарышское
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне основного общего образования (далее – Программа, рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для глухих обучающихся, адаптированные основные образовательные программы основного общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся. **(Вариант 2.2)**

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

– Примерной основной образовательной программой основного общего образования глухих обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);

– Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

2 Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно). При пролонгации (6 лет обучения) – 408 часов при проведении 2 уроков в неделю и 612 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю.

3. Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха подросткового возраста

Дисгармония в развитии обучающихся с нарушениями слуха проявляется в более низком (по сравнению с нормой) уровне развития физических способностей. Особенно страдают из-за нарушения слуха точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые способности.

Функция равновесия – одна из сложнейших. В ней принимают участие несколько анализаторов (зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный). У многих обучающихся нарушается деятельность вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия в пространстве.

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения, в свою очередь, влияют на формирование двигательной сферы.

Нарушения вестибулярной функции наблюдается как при глубоких, так и при менее выраженных изменениях слухового восприятия.

На качество основных движений влияет недоразвитие кинестетического контроля за выполняемым действием и отсутствие слухового контроля. При выполнении любого движения реализуются функции исполнения (движения) и функции слежения (то есть контроля за выполнением этого движения). Функция контроля осуществляется с опорой на зрительный анализатор и слуховой. Значительное место отводится памяти. Только после длительных тренировочных упражнений роль контроля переходит к исполняющему органу и регулируется с помощью кинестетических ощущений.

Отмечается неустойчивая походка, затрудненный контроль движений и ориентировки в пространстве.

Наиболее выраженные ошибки при ходьбе автоматически переносятся в бег.

Своеобразно выполняют обучающиеся с нарушениями слуха прыжки с разбега. Результаты прыжков в длину и в высоту невысокие в силу нерациональной техники разбега, связанной с особенностями выполнения бега, а также из-за боязни безопорного положения, плохой устойчивости равновесия, нарушенной координации движений (по С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой).

3 Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями слуха, разработанной образовательной организацией.

3.1 Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых

спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Эстетическое развитие посредством воспитания понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

3.2 Метапредметные результаты

Метапредметные результаты изучения курса – это формирование универсальных учебных действий (УУД).

– Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

– заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые

задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

– работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

– определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

– строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

– находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– исполнять определенную роль в совместной деятельности;

– организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

С учетом результатов Программы коррекционной работы планируемые результаты дополняются:

результатами в сфере жизненных компетенций, в том числе:

- сформированностью социально значимых черт личности, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т. д.; владением информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха в области физической культуры и спорта; пониманием значения Сурдлимпийских игр, достижения норм ГТО;

- сформированностью мотивации к физическому совершенствованию;

- готовностью и способностью к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;

- стремлением к расширению социальных контактов; демонстрацией социальных компетенций на занятиях по АФК, соревнованиях;

результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

- самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов занятий спортом;

- умением пользоваться спортивной терминологией;

- созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;

- организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками во время занятий АФК и адаптивным спортом;
- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций на занятиях АФК и адаптивным спортом на основе согласования позиций и учета интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;
- использованием информационно-коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

предметные результаты дополняются:

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета;
- формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владением научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;
- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК;
- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении упражнений, в том числе с аргументацией собственного мнения;
- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

4. Предметные результаты

4.1 Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с нарушениями слуха на уровне основного общего образования

Знания о физической культуре

С направляющей помощью педагога, с использованием вспомогательного материала (карточек, справочников, литературы, источников сети Интернет и т. д.):

- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и сурдоолимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- знает требования ГТО.

Характеризует:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Гимнастика с элементами акробатики

- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, визуальный план;
- проговаривает порядок выполнения действия и в соответствии с проговариванием выполняет действие;
- понимает термины «направо», «налево» и применяет их в процессе выполнения упражнения;
- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.

С предварительным повторением выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением под контролем педагога, при возникновении трудностей возможно выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд
- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- проговаривает порядок выполнения действия и термины;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно;
- выполняет серию упражнений с одновременным проговариванием;
- контролирует осанку;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.

Легкая атлетика

- Соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- выполняет упражнение целостно под контролем педагога с совместным проговариванием;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
- Выполняет упражнения под контролем педагога;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность движений;
- выполняет серию упражнений с визуальной опорой, с проговариванием;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

Спортивные игры

- Играет по правилам без облегчений;
- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- знает правила игр, отвечает на вопросы по правилам игр;
- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности

Кроссовая подготовка

- Выполняет упражнение целостно, при необходимости возможно использование визуальной опоры с одновременным проговариванием;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- самостоятельно передвигается по учебной трассе в заданном темпе;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на дистанции;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- проговаривает правила игр.

4.2. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей

Знания о физической культуре

- Просматривает видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры
- следит за рассказом педагога;
- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- отвечает на вопросы по прослушанному материалу;
- с помощью педагога находит информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.

Гимнастика с элементами акробатики

Этап знакомства с упражнением:

- построение схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения;
- совместное движение по схеме с проговариванием действия в соответствии со словесным или визуальным планом.

Этап закрепления:

- выполняют упражнения, проговаривают порядок действий сопряженно.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- проговаривают термины, порядок выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;
- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального плана).

Этап закрепления:

- выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития статической координации движения;
- проговаривают термины и порядок выполнения действий.

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с субтитрами;
- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместное с педагогом составление схемы выполнения упражнения, составление словесного (визуального) плана.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;
- выполняют упражнения под музыку.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);
- проговаривают термины и порядок выполнения действий.

Легкая атлетика

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с пояснениями педагога;
- совместное движение по образцу с проговариванием действия;
- с наглядной опорой называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи.

Этап закрепления:

- выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия;
- участвуют в эстафетах;

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;
- движение под заданный ритм, музыку;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога;
- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога;

- совместное составление схемы выполнения упражнения.

Этап закрепления:

- выстраивают движение с контролирующей помощью другого обучающегося.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;
- проговаривают термины, порядок выполнения действий;
- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

Спортивные игры

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с пояснениями педагога;
- изучение движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;
- просмотр описания порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;
- совместное составление визуального плана с правилами игры.

Этап закрепления:

- играют;
- с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- работа с речью: проговаривание правил игр.

Кроссовая подготовка

Этап знакомства с упражнением:

- целостное выполнение упражнения с одновременным проговариванием порядка выполнения с применением взаимного контроля;
- выполнение упражнения.

Этап закрепления:

- игровая, соревновательная деятельность.

Дополнительная коррекционная работа:

- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта) - выполнение движения в разном темпе;
- проговаривание порядка выполнения действий и терминов;
- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо

использование пространственных ориентиров).

5. Тематическое планирование

Тематический план для АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха (с пролонгацией)

5-10 класс

Разделы программы	Часы на год	Распределение часов по классам					
		5	6	7	8	9	10
Теоретические сведения		В процессе уроков					
Базовая часть							
1. Гимнастика	14	14	14	14	14	14	14
2. Л/атлетика	18	18	18	18	18	18	18
3. Подвижные игры		В процессе уроков					
4. Кроссовая подготовка	16	16	16	16	16	16	16
5. Спортивные игры	20	20	20	20	20	20	20
Вариативная часть							
6. Занятия в тренажерном зале		В процессе уроков					
Итого:	68	68	68	68	68	68	68

Поурочное тематическое планирование уроков физической культуры для слабослышащих учащихся.

(Вариант 2.2)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	дата	примечание
1.	История развития олимпийского движения в России			
2.	Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх			
3.	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме дня. Комплексы для коррекции осанки			
4.	Правила ведения дневника самоконтроля			
5	Равномерный бег, чередование с ходьбой			
6.	Равномерный бег, чередование с ходьбой			
7	Равномерный бег, чередование с ходьбой			
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок. ЧСС			
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок. ЧСС			
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок. ЧСС			
11	ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость. Темп. Преодоление препятствий			
12	ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость. Темп. Преодоление препятствий			
13	ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности. Скорость. Темп. Преодоление препятствий			
14	Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС			
15	Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС			
16	ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем. ЛФК по заболеваниям. ЧСС			

17	ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем. ЛФК по заболеваниям. ЧСС			
18	ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем. ЛФК по заболеваниям. ЧСС			
19	ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой, с обручем. ЛФК по заболеваниям. ЧСС ОРУ с подбрасыванием мяча на месте, с поворотом. Ловля одной и двумя руками. Перебрасывание с руки на руку. ЛФК			
21	ОРУ. Бросок мяча в стенку и ловля его. Ловля после отскока, с поворотом. Бросок и ловля одной рукой. ЛФК			
22	Бросок и ловля мяча во время ходьбы, после остановки. ЛФК. ЧСС			
23	ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча. ЛФК. ЧСС			
24	ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча. ЛФК. ЧСС			
25	ОРУ с набивными мячами			
26	ЧСС. Держась за рейку, наклоны (вперед-назад, вправо-влево). Маховые движения ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре. ЛФК			
27	ЧСС. Держась за рейку, наклоны (вперед-назад, вправо-влево). Маховые движения ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре. ЛФК			
28	ЧСС. Держась за рейку, наклоны (вперед-назад, вправо-влево). Маховые движения ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре. ЛФК			
29	Лазание с изменением направления. Передвижение приставными шагами. ЛФК			
30	Лазание с изменением направления. Передвижение приставными шагами. ЛФК			
31	Лазание с изменением направления. Передвижение приставными шагами. ЛФК			

32	ОРУ сидя на скамейке верхом. ОРУ сидя на скамейке продольно с опорой. Прыжок через скамейку с опорой на руки.			
33	ОРУ сидя на скамейке верхом. ОРУ сидя на скамейке продольно с опорой. Прыжок через скамейку с опорой на руки.			
34	ОРУ сидя на скамейке верхом. ОРУ сидя на скамейке продольно с опорой. Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК. Подтягивание лежа на скамейке			
35	ОРУ сидя на скамейке верхом. ОРУ сидя на скамейке продольно с опорой. Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК. Подтягивание лежа на скамейке			
36	ОРУ сидя на скамейке верхом. ОРУ сидя на скамейке продольно с опорой. Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК. Подтягивание лежа на скамейке			
37	ОРУ сидя на скамейке верхом. ОРУ сидя на скамейке продольно с опорой. Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК. Подтягивание лежа на скамейке			
38	Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ. ЧСС			
39	Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ. ЧСС			
40	Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ. ЧСС			
41	Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ОРУ. ЧСС			
42	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с переносом предметов. Прыжки по разметкам. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.			
43	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с переносом предметов. Прыжки по разметкам. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.			
44	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с переносом предметов. Прыжки по разметкам. Прыжки через скакалку. Прыжок на гимнастического козла.			
45	Смешанные висы. Упражнения на гимнастическом бревне.			
46	Смешанные висы. Упражнения на гимнастическом бревне.			

47	Смешанные висы. Упражнения на гимнастическом бревне.			
48	Смешанные висы. Упражнения на гимнастическом бревне.			
49	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте			
50	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте			
51	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте			
52	Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.			
53	Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.			
54	Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.			
55	Подвижные игры с элементами в/б.			
56	Подвижные игры с элементами в/б.			
57	Подвижные игры с элементами в/б.			
58	Подвижные игры с элементами в/б.			
59	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощенным правилам			
60	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощенным правилам			
61	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок			
62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок			
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок			
64	Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС			
65	Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС			
66	Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС			

67	Физическая подготовка как процесс регулирования занятий физическими упражнениями. Правила чередования нагрузки.			
68	Составление комплексов для занятий корригирующей гимнастикой			

6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития

двигательных навыков.

3.5. Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее.

Электронная бегущая строка, печатные таблицы, электронное устройство для обмена текстовой информацией, монитор с функцией субтитров, устройство вывода информации с функцией субтитров, звукоусиливающая аппаратура коллективного пользования.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало, наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.